



Chăm sóc cho em bé được khởi đầu lùi lúc trước khi em sinh ra. Bạn có thể cho con của bạn có một sự khởi đầu lành mạnh, ngay cả trước khi bạn mang thai.

Tại Sao Bạn Cần Khám Sức Khỏe Thường Xuyên

Hãy đến gặp bác sĩ trước khi bạn mang thai và trong lúc mang thai. Làm như vậy, để bác sĩ có thể theo dõi sức khỏe của con bạn và của chính bạn. Nếu có bất cứ vấn đề gì sẽ có thể chữa trị nhanh chóng.

Bạn nên làm gì Trước Khi Mang Thai

Hãy hỏi bác sĩ xem bạn có cần chích ngừa cho bệnh gì hay không. Bắt đầu uống thuốc bổ dành cho phụ nữ mang thai ba tháng trước khi bạn muốn có thai. Uống thuốc bổ máu, để bảo vệ cho não và cột sống của em bé.

Thêm Những Cách Khác để giúp cho Con Của Bạn có sự Khởi Đầu Tốt

- ▶ Tiếp tục uống thuốc bổ dành cho phụ nữ mang thai
- ▶ Giữ cho số cân thích hợp
- ▶ Ăn những thức ăn bổ dưỡng
- ▶ Tập thể dục mỗi tuần
- ▶ Nói cho bác sĩ của bạn biết nếu bạn đang uống thuốc bổ hoặc dược thảo
- ▶ Học những lớp về sinh nở và chăm sóc em bé

Những điều gì Không nên làm Khi Bạn Đang Mang Thai

- ▶ Không hút thuốc, uống rượu bia hay ma túy.
- ▶ Không tắm trong bồn nước nóng hoặc chụp quang tuyến x

MANG THAI

Có một Đứa Con Khỏe Mạnh

- ▶ Tránh xa khay đựng cát cho mèo đi vệ sinh và để chúng ở chỗ mèo cần dùng
- ▶ Tránh xa những loại thuốc xịt sâu và thuốc lau chùi có chất hóa học
- ▶ Đừng uống nhiều nước có chất caffeine

Ăn Uống Bổ Dưỡng

Ăn từ bốn đến sáu bữa nhỏ thay vì ăn ba bữa thật nhiều. Cố đừng ăn quá nhiều. Uống mỗi ngày ít nhất từ sáu đến tám ly nước lọc, nước trái cây hoặc sữa.

Những Thức Ăn cần Tránh Khi Bạn Đang Mang Thai

- ▶ Cá sống
- ▶ Trứng sống hay nấu chưa chín
- ▶ Thịt nấu chưa kỹ
- ▶ Thuốc viên dược thảo
- ▶ Phô mai mềm và phô mai loại của Mẽ

Sau khi Sanh Xong

Bạn và con của bạn nên đến gặp bác sĩ. Con của bạn cần được khám sức khỏe đều đặn trong những tháng và năm sắp đến.

Sự khởi đầu lành mạnh là một món quà tuyệt vời mà bạn có thể trao tặng cho con của bạn.

